



農家×学生

恋する野菜 55



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。



春香る！ 春キャベツと桜えびの春色パスタ

【材料】(1人分)

〈1人分492kcal 塩分2.2g〉

春キャベツ	1枚
小ねぎ	1本
塩	小さじ1～2
スパゲティ	100g
ゆで汁	30ml
オリーブオイル	大1
桜えび(乾燥)	適量(お好みで)
薄口しょうゆ	小さじ1
ゆずこしょう	小さじ2
黒こしょう	小々

【作り方】

- ① 春キャベツはざく切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩、スパゲティを入れ、パッケージの表記の時間通りにゆでる。ゆで汁を30ml取り、水気を切る。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①のキャベツを火が通るまで炒める。
- ④ 桜えび、薄口しょうゆ、ゆずこしょう、黒こしょう、②のゆで汁とゆでたスパゲティを入れ、味がなじんだら火から下ろす。
- ⑤ 器に盛り付けて、上から①の小ねぎを散らして完成。

春キャベツは、生でもおいしいですが、炒めてたっぷり食べるのもおすすめです。子ども向けには、ゆずこしょう、黒こしょうは控え目にとよいでしょう。



大根、キャベツ農家 ^{まつの}松野 ^{のぶゆき}信行さん(道明)

春、秋、冬キャベツを生産していますが、春キャベツは、葉の巻きが緩く、柔らかでみずみずしく、甘みがあり食感も良く、生でも加熱でもおいしく食べられます。3月～5月に旬を迎える春キャベツをぜひご賞味ください。

^{むら}村 ^{ほのか}歩乃花さん
尚絅大学
生活科学部4年

